

Burrito para el Desayuno con Salsa

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Comience su día con fuerza, con este saludable desayuno de burrito hecho de huevos, verduras y una mezcla de otros ingredientes.

Ingredientes

4 huevos grandes

1/8 taza maíz congelado

1 cucharada leche 1% en grasa

2 cucharadas pimientos verdes, cortado en cuadros

1/4 taza cebollas picadas

1/16 taza tomate fresco picado (1 cucharada, cortada en cuadros)

1 cucharadita mostaza

1/4 cucharadita ajo granulado

salsa picante (opcional)

4 tortillas de 8 pulgadas

1/4 taza salsa enlatada

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	247
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	212 mg
Sodio	506 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	11 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	105 mg
Hierro	3 mg
Potasio	244 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/4 taza
 Granos	1 1/2 onzas
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza

Caliente el horno a 350°F.

1. En un tazón grande, mezcle los huevos, maíz, leche, pimientos verdes, cebollas, tomates, mostaza, ajo, salsa picante, y sal durante 1 minuto hasta que los huevos estén suaves.
2. Vierta la mezcla anterior en un molde ligeramente engrasado de 9x9x2 pulgadas y cubra con papel aluminio.
3. Ponga en el horno durante 20-25 minutos hasta que los huevos estén bien cocidos.
4. Envuelva las tortillas en plástico y coloque en el microondas durante 20 segundos hasta que estén calientitos. Cuidado al separarlas del plástico. El vapor está muy caliente.
5. Corte la mezcla de huevo cocido en 4 pedazos iguales y enrolle 1 pedazo de huevo cocido en cada tortilla.
6. Sirva cada burrito con 2 cucharadas de salsa.

USDA, Food and Nutrition Service (FNS), Food Family Fun